

WIZARD OF ID

ME GUSTARÍA TRABAJAR EN UNA OFICINA DE GOBIERNO.

BY PARKER & HART



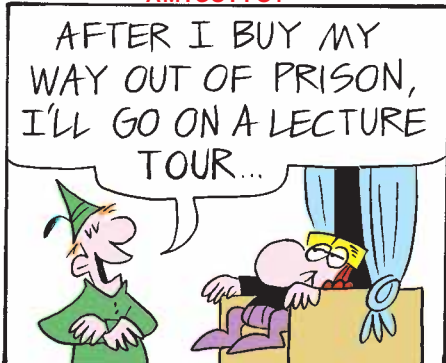
¿QUÉ TE GUSTARÍA SER DE GRANDE, AMIGUITO?



ENTONCES ME GUSTARÍA COMETER UN CRIMEN EN CONTRA DEL ESTADO...



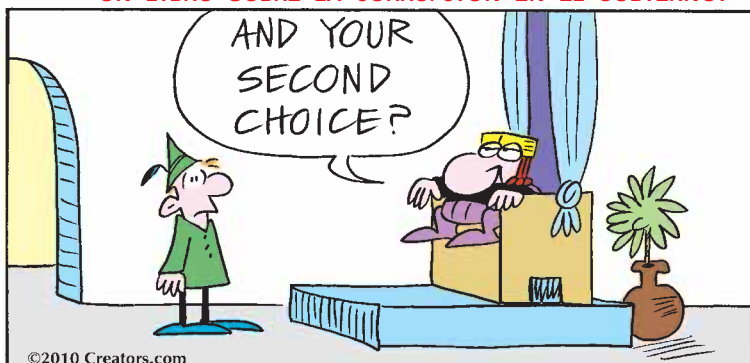
...Y MIENTRAS ME ENCONTRARA EN PRISIÓN, ESCRIBIRÍA UN LIBRO SOBRE LA CORRUPCIÓN EN EL GOBIERNO.



DESPUÉS DE QUE COMPRARA MI SALIDA DE LA PRISIÓN, VIAJARÍA POR TODOS LADOS PARA PROMOVER EL LIBRO...



CON LAS REGALÍAS QUE OBTUVIERA, AYUDARÍA A LOS DESAFORTUNADOS



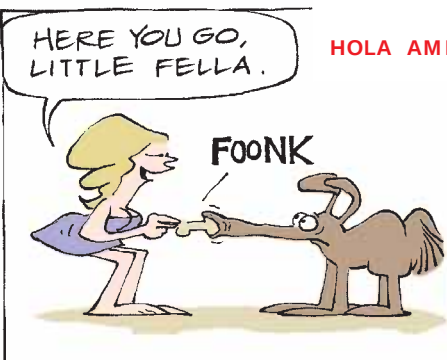
¿Y CUÁL ES TU SEGUNDA OPCIÓN?

B.C.

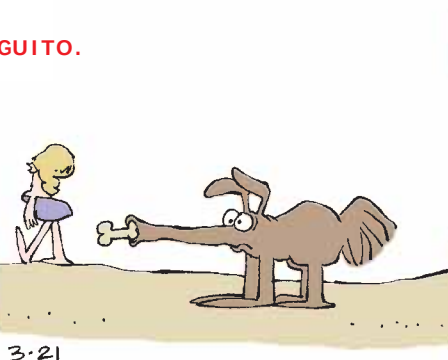
BY MASTROIANNI & HART



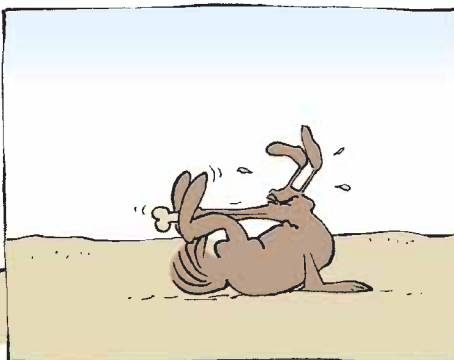
QUÉ CACHORRITO TAN ENCANTADOR.



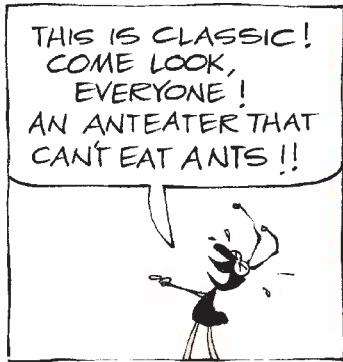
HOLA AMIGUITO.



3-21



¿QUÉ TE SUCEDE AMIGUITO? ¿QUÉ NO QUERÍAS DEVORARME? JE, JE, JE.



¡ES LO CLÁSICO, SIEMPRE PASA! ¡VENGAN PARA ACÁ TODOS! ¡UN OSO HORMIGUERO QUE NO PUEDE COMER HORMIGAS!



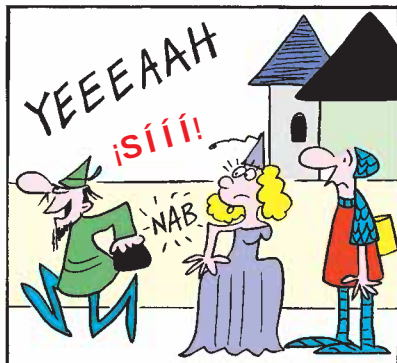
AÚN TENGO MIS PATAS.

WIZARD OF ID

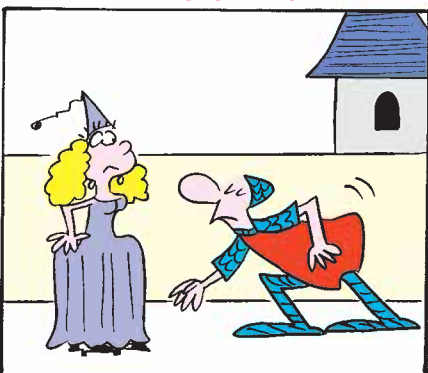
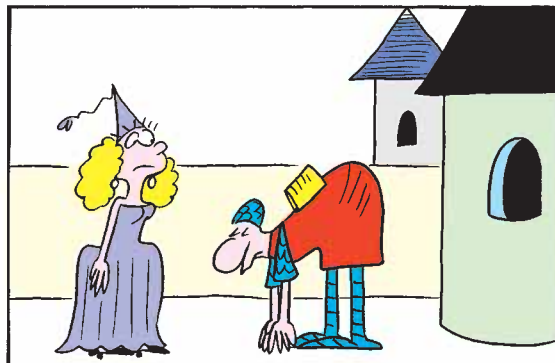
BY PARKER & HART



RODNEY, REALMENTE ME DIVERTÍ EN NUESTRA CITA.



¡HEY, ESE MUCHACHO ACABA DE ROBAR MI BOLSO!



PARKER.

¿QUÉ ESTÁS HACIENDO? ¡EL MUCHACHO ESTÁ HUYENDO!



©2010 Creators.com

www.JohnHartStudios.com

Sor Juana Inés de la Cruz • Ilustración por Emilio Rodríguez Jiménez • Historia por / Story by Ruth Gonzalez

Sor Juana Inés de la Cruz es aclamada por muchas personas como la primera persona feminista de todo el Continente Americano. Sor Juana Inés de la Cruz fue una monja, investigadora, filósofa y notoria poeta. La combinación de su extraordinario intelecto, belleza y espiritualidad atrajo a poderosos oficiales de la iglesia y el gobierno.

Nació como Juana Inés de Asbaje Ramírez; la hija ilegítima de una familia pobre que vivía en el pueblo de San Miguel Nepantla, en 1648. Después de que su padre abandonara a la familia, Juana Inés se fue a vivir con su abuelo quien era propietario de una amplia colección de literatura. Juana Inés desarrolló sus cualidades en ese lugar y fue considerada como todo un prodigio cuando se mudó a la Ciudad de México, en 1656. El Marqués de Mancera, Antonio Sebastián de Toledo y Leonor Carreto (pareja de vice emperadores), estaban tan impresionados por esta adolescente que la tomaron bajo su cargo y la llevaron a la corte como dama de honor. El marqués ponía a prueba el conocimiento y comprensión de esta jovencita bajo el constante y excesivo escrutinio de expertos en diversos campos tales como matemáticas, historia, filosofía y teología.

Para poder continuar con sus estudios, Juana Inés ingresó a un convento a la edad de 19 años, pero en tan sólo unos meses se cambió a una orden diferente, la cual era menos estricta y se acomodaba mejor a su interés por el estudio. Tomó sus votos en dos años y se convirtió en Sor Juana Inés de la Cruz. En el convento de San Jerónimo, Sor Juana tenía su propia cocina, baños y habitaciones. Pudo formar una impresionante biblioteca así como llevar a cabo el estudio, la escritura y diversas reuniones con gente de gran importancia en su salón privado.

Las obras literarias. Las obras literarias de Sor Juana eran populares y tendían a evitar el campo de la teología. Desafortunadamente, en 1690 Sor Juana criticó a un cura jesuita a través de una carta privada que fue publicada por el Obispo de Padua con la intención de dañar al Arzobispo de México, quien de hecho se puso en contra de Sor Juana. La respuesta de Sor Juana fue escribir el tan infame y feminista manifiesto "*Respuesta a Sor Filotea*," en el cual ella defiende los derechos de una mujer a acceder a una educación y a las ventajas sociales que conlleva una educación. Sor Juana mostró evidencia teológica como argumento para este manifiesto.

Cita: (Sor Juana presiona porque las personas del género femenino reciban una educación) **"Como resultado de esto, muchos padres de familia prefieren dejar a sus hijas en un estado de barbarie e incivilización a exponerlas a un peligro evidente tal como la familiaridad con la raza masculina. Todo esto pudiera ser eliminado si hubiera mujeres de mayor edad con aprendizaje, tal como San Paulo lo pide, y que la instrucción fuera transmitida de un grupo a otro, tal como sucede con la costura y otras actividades tradicionales".**

El poderoso arzobispo se encargó de que las posesiones de Sor Juana fuera confiscadas, incluyendo sus libros, su equipo para realizar experimentos científicos y sus instrumentos musicales. Sor Juana ya no escribió para el público y los últimos años de su vida los pasó en silencio cuidando de los enfermos en el convento. Sor Juana Inés de la Cruz contrajo la peste y murió a la edad de 46 años, el 17 de abril de 1695.

Dejó un legado de poemas, obras y ensayos que demuestran lo realmente avanzada que ella estaba para la época que le tocó vivir. Hacemos una atenta invitación a nuestros lectores para que busquen algo de su poesía en inglés y español en www.poemhunter.com.

El reconocido caricaturista de México, **Emilio Rodríguez Jiménez**, creó esta obra exclusivamente para **La Voz**. Su objetivo es promover la cultura artística y literaria hemisférica a través de los medios impresos bilingües.



Mexico's renown cartoonist, **Emilio Rodríguez Jiménez**, created this feature exclusively for **La Voz**. It is Señor Rodríguez's goal to promote hemispheric artistic and literary culture through the bilingual print media.

SOR JUANA INÉS DE LA CRUZ is hailed by many as the first feminist of the Americas. She was also a 17th century nun, scholar, philosopher and renowned poet. The combination of her extraordinary intellect, beauty and spirituality attracted powerful officials from the church and government.

She was born Juana Inés Ramírez; the illegitimate daughter of a poor family living in the village of San Miguel Nepantla in 1648. After her father abandoned the family, she went to live with her grandfather who owned a vast collection of literature. Juana Inés thrived there and was considered a prodigy by the time she moved to Mexico City in 1656.

The Marquis de Mancera, Antonio Sebastian of Toleda and Leonor Carreto (a vice regal couple), were so impressed with the teenage Juana Inés that they took her into their court as a maid-in-waiting. The Marquis tested the girl's knowledge and understanding with a constant surfeit of experts in fields such as mathematics, history, philosophy and theology.

In order to continue her studies, Juana entered the convent at age nineteen but within months, moved on to a different order that was less strict and more accommodating towards her studies. She took her vows within two years and became Sor (Sister) Juana Inés de la Cruz. At the convent of St. Jerome, she had her own kitchen, bath and rooms. She was able to build an impressive library as well as study, write and hold meetings with important people in her private salon.

SOR JUANA'S LITERARY WORKS. Sor Juana's writings were popular and tended to avoid theology. Unfortunately, in 1690 she criticized a Jesuit priest in a private letter that was published by the Bishop of Pedula in the hopes of damaging the Archbishop of Mexico, who in fact turned against Sor Juana. Her response was to write the now infamous *Reply to Sor Philothea*; a feminist manifesto in which she defends a woman's right to an education and the societal advantages that an education permits. She cited biblical and theological evidence in her argument.

Excerpt: (Sor Juana presses for female educators.) **"As a result of this, many fathers prefer leaving their daughters in a barbaric, uncivilized state rather than exposing them to an evident danger such as familiarity with men breeds. All of which would be eliminated if there were older women of learning, as Saint Paul desires, and instruction were passed down from one group to another, as in the case with needlework and other traditional activities."**

The powerful Archbishop saw to it that Sor Juana's possessions were confiscated, including her books, scientific equipment and musical instruments. She stopped writing for the public and the last few years of her life were spent quietly caring for the sick at the convent. Sor Juana Inés de la Cruz contracted the plague and died at the age of 46 on April 17, 1695.

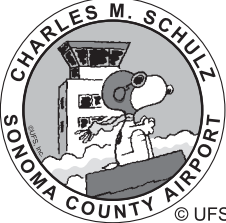
She left behind a legacy of poems, plays and essays that demonstrate how far ahead of her time she truly was. We encourage our readers to look up some of her poetry in both English and Spanish at www.poemhunter.com

¡Vuelos sin escalas en Horizon Air

desde el Sonoma County a Las Vegas, Los Ángeles, Portland y Seattle!

Vuelos en conexión que lo llevarán a muchas ciudades tales como Cancún, Guadalajara, La Paz y Mazatlán. Estacionamiento a muy bajo costo y líneas más pequeñas que hacen un viaje fácil y conveniente del Sonoma County Airport (STS). Visite nuestro sitio Web horizonair.com o comuníquese al **1-800-547-9308** para obtener mayor información sobre horarios y boletos.





Charles M. Schulz - Sonoma County Airport (STS)
Santa Rosa, CA • (707) 565-7243
sonomacountyairport.org

Fly Nonstop on Horizon Air

from Sonoma County to Las Vegas, Los Angeles, Portland, and Seattle! Connecting flights will take you to many cities including Cancun, Guadalajara, La Paz, and Mazatlan. Low-cost parking and shorter lines make traveling from STS convenient and easy. Visit horizonair.com or call **1-800-547-9308** for schedules and tickets.



Secretos De Los Animales

31 de Octubre 2009 – 9 de Mayo 2010



\$1 de descuento por entrada
Save \$1 with this ad



Bay Area Discovery Museum

(415) 339-3900
Fort Baker
557 McReynolds Road
Sausalito, CA 94965
www.BayKidsMuseum.org

produced by



funded by



Additional support provided by the Collins Foundation and Meyer Memorial Trust.

Hábitos saludables • Healthy Habits

PILATES
BAILE
YOGA

TONE

PILATES DANCE YOGA

Especial para principiantes
Pruebe por un mes.
Clases ilimitadas por tan sólo \$50
¡Tenemos clases de ZUMBA todos los días!

Beginner's Special

Try for one month.
Unlimited classes for only \$50

We have ZUMBA classes every day!

850 fourth street, santa rosa, ca 95404
{t} 707 526 3100
www.tonefitness.com

FORTALECIENDO LA PARTE CENTRAL DE SU CUERPO

Por Mónica Anderson del estudio tone – pilates, baile, yoga

Core. Es una palabra que activa a las personas y es usada en la mayoría de los entrenamientos de ejercicios en DVD, en las clases impartidas en gimnasios, en los artículos escritos sobre ejercicios. ¿Pero qué es core?

Core es una palabra inglesa que en el diccionario de la lengua inglesa está definida como el centro de algo: *el centro de una manzana, el centro de un problema.* ¿Qué es lo que todos los atletas olímpicos y su deportista favorita tienen en común? Que cuentan con un *core* fuerte y eficiente.

En mi área, en el estudio del movimiento y los métodos terapéuticos, la palabra “core” se refiere a un grupo de músculos responsables de la continencia, la buena postura y una columna vertebral saludable — desde el diafragma hasta el piso de la pelvis y los músculos que envuelven estos huesos. El *core* inicia con la respiración, el mover la caja torácica en una forma tridimensional tanto al inhalar a través de su nariz y al exhalar. Cuando esto sucede, el diafragma, el músculo grande que divide su cuerpo de la parte de arriba y de abajo se desplaza menos de una pulgada pero recoge el aire vital que circula a través de la sangre en todo el sistema. También

mueve sus órganos proporciona salud a sus órganos.

EL DIAFRAGMA ES LA PARTE SUPERIOR DEL CORE.

Observe que esta respiración no incluye el llevar sus hombros a sus oídos. La parte inferior del *core* es el piso de la pelvis. ¡Gauh! Cuando hablo sobre el piso de la pelvis, me refiero específicamente a los músculos que detienen el flujo de la orina. Estos músculos mantienen la continencia, el apoyo a su espalda, mantienen sus órganos detenidos en su cuerpo, en contra de la gravedad. Estos músculos son vitales para apoyar a nuestros órganos, nuestra columna vertebral y nos previenen de “soltarlos” cuando estornudamos, reímos o corremos. Estos músculos necesitan también ser ejercitados. Estos músculos no deben de ser con los glúteos o las caderas. De hecho, si usted usa los glúteos en vez del piso de la pelvis, no podrá fortalecer su *core* en forma eficiente. Siempre le enseño a mis estudiantes que cuando estén sentados o de pie, los músculos del piso de su pelvis necesitan estar doblados de un 10 a un 15%. Esto no significa sumir su vientre. Literalmente

significa levantarlo de abajo. Me gusta trabajar estos músculos mientras estoy sentada en una silla, por lo que no trabajo los músculos de los glúteos. Es más difícil hacer trabajar los músculos de los glúteos mientras está sentada.

¿CUÁLES SON LOS LADOS DEL CORE? Si usted se imagina que su ombligo tiene una liga atada desde adentro y que hay otra liga atrás de su corazón y puede sentir que la liga es estirada, entonces usted está trabajando la parte más profunda sus músculos, el abdomen transversal. Estos músculos envuelven del frente de su cuerpo a la columna vertebral. Estos músculos le dan esa apariencia de un cinto ancho alrededor de su cintura. Estos músculos proporcionan el apoyo a su espalda, mejoran su postura y proporcionan un *core* para el apoyo de todo su cuerpo.

Por lo que, si usted inhala para preparase y exhala, trabaja esas ligas del ombligo y del corazón y levanta el piso de su pelvis (referido afectuosamente como “co-contracción”), usted está creando un excelente apoyo para su cuerpo especialmente para su espalda cuando carga diferentes cosas o bien a su bebé. Éste es el principio del apoyo para realizar trabajos pesados para sentarse en un escritorio o bien al frente de una computadora. Cuando el piso de la pelvis se cansa, déjelo descansar por al menos el doble de tiempo que usted usó para cargar cosas, entonces repítalo de nuevos. Estos músculos necesitan condicionamiento tal como sus otros músculos.

ÚSELO O PIÉRDALO: Como cualquier músculo que desee fortalecer, lo tiene que condicionar. Al iniciar haga sus ejercicios de respiración *core* 3 veces por la mañana, al mediodía y en la noche. Trabaje en esto diariamente. Con el tiempo, usted podrá realizar “co-contracciones” en el piso de su pelvis y abdominales mientras respira durante 30 segundos a la vez. Éste es un saludable patrón neuro muscular y es esencial para tener una espalda, una postura y realizar movimientos en forma saludable.

El reconocer el core (su centro) es el principio de realizar en forma eficiente todos los movimientos. Por lo que ahora cuando esté viendo los Juegos Olímpicos y los excelentes bailarines, usted ya sabe que detrás de todo lo que están realizando, existe un fuerte core que apoya la belleza y el glamour de sus movimientos. Ésta es la base de todos los movimientos controlados, precisos y saludables.

CORE STRENGTHENING

By Monica Anderson

tone – pilates, dance, yoga

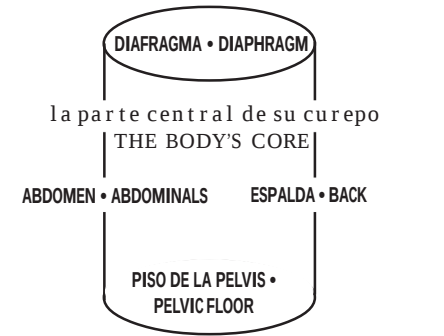
Core. It is a trigger word for most of the popular DVD's, gym classes, newspaper articles for exercise. What is the core? The dictionary says *core* is the center of a thing... *the core of an apple, the core of the matter.* What do all of the Olympic athletes and your favorite performers have in common as movers? It is a strong and efficient core. In my world, in the studio of movement and therapeutics, “core” refers to a cylinder of muscles responsible for continence, good posture, a healthy spine—the diaphragm to pelvic floor and the muscles that wrap around. The core starts with breathing, moving the ribcage in a three-dimensional manner both on the inhale through your nose and the exhale. When this happens, the diaphragm, the large muscle dividing your body between top and bottom halves displaces less than an inch but draws vital air and circulates blood through your whole system. It also moves your organs, adding to their health.

THE DIAPHRAGM IS THE TOP OF THE CORE. Notice that this breath does not include bringing your shoulders to your ears. The bottom of the core is the pelvic floor. Whoa! When I speak of the pelvic floor, I am specifically talking about the muscles that stop the flow of urine. These muscles keep us continent, support your back, keep your organs in your body against gravity. These muscles are vital for supporting our organs, our spine, and prevent us from “losing it” when we sneeze or laugh or run. These muscles need exercise too. These are not to be confused with your glutes or your butt (booty), muscles. In fact, if you use your glutes instead of your pelvic floor, you will not be able to strengthen your core efficiently. I teach my students that when they are sitting or standing upright, that their pelvic floor muscles need to be turned on 10-15%. This is not sucking your belly in. This is literally lifting from the bottom up. I like to access these muscles while sitting on a chair so I won't grab my glute muscles. It is harder to clench your glutes while seated.

WHAT ARE THE SIDES OF THE CORE? If you imagine that your navel has a string attached from the inside and the other connection is behind your heart and you can feel that string tightening, then you are accessing your deepest abdominal muscles, the transverse abdominus. These muscles wrap from the front of your body to the spine. These muscle give you that “long cinched-waist” look. These muscles support your back, improve your posture, and provide a core for support for your entire body. So, if you inhale to prepare, and exhale and draw your navel-heart string and pelvic floor lift (affectionately referred to as a “co-contraction”), you are creating a wonderful support for your body, especially your back, to lift your groceries or baby. This is the beginning of the support for doing heavy work or for sitting at a desk or computer. When the pelvic floor tires, let it rest for twice as long as you were lifting it, then do it again. These muscles need conditioning just like your other muscles. “Use it or lose it” is true.

YOU HAVE TO CONDITION ANY MUSCLE YOU WANT TO STRENGTHEN. First try and do this breathing core exercise 3 times morning, noon, and night. Work on it daily. Eventually you will be able to “co-contract” your pelvic floor and abdominals while breathing in and out for 30 seconds at a time. This practicing will eventually become a habit you won't have to think about all the time. This is a healthy neuromuscular pattern essential for healthy back, posture, and movement.

The core awareness is the beginning of being efficient for all movement. So now when you watch the Olympics and fabulous dancers, you know that under all the performance, there is a strong core to support the beauty and glamour of their movements. This is the foundation of all controlled, precise and healthy movement.



Compassionate CARE

Close to home in the hands of the Queen.

REGIONAL HEART CENTER
REGIONAL ORTHOPEDIC CENTER
Outstanding Achievement Award
REGIONAL CANCER CENTER
IMAGING CENTER
OUTPATIENT SURGERY AND PROCEDURE CENTER
MATERNAL AND INFANT CARE
AWARD WINNING MEDICAL FITNESS CENTER
DESIGNATED TRAUMA CENTER

Queen of the Valley Medical Center

ST. JOSEPH HEALTH SYSTEM

www.thequeen.org

707.252.4411
(TDD-Deaf Use Only: 707.226.2901)
1000 Francis Street, Napa CA 94558

Looking for just the right doctor? Call 1.877.QUEEN LINE (1.877.783.3654)

QV-120-998

Foto de /Photo courtesy of Sonoma County Health Department



LOS MENORES DE EDAD Y EL ALCOHOL

Por Mary Maddux-González, MD, MPH
oficial de salud del condado de sonoma

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?
Nuevos estudios muestran que el alcohol afecta el desarrollo del cerebro de los adolescentes de una forma diferente al que afecta a los adultos. La memoria, el aprendizaje, los procesos para tomar decisiones, el buen juicio y el control de los impulsos pueden ser afectados gravemente y el riesgo de volverse adictos aumenta significativamente. Los daños que sufre el cerebro por el consumo del alcohol durante la adolescencia pueden tener repercusiones a largo plazo y son irreparables (ya no se pueden cambiar). Los adolescentes que empiezan a tomar alcohol antes de los 15 años tienen probabilidades de desarrollar problemas con el alcohol cinco veces más que los jóvenes que empiezan a tomar alcohol después de los 21 años. Las probabilidades de que los jóvenes se vuelvan adictos disminuyen cada año que demoren en empezar a tomar alcohol.

Comparados con los adultos, los adolescentes que están bajo la influencia del alcohol están más propensos a actuar en forma impulsiva lo cual les pone a riesgo de sufrir golpes o accidentes o de hacer algo de lo que se arrepentirán cuando estén sobrios; estos comportamientos incluyen manejar bajo la influencia del alcohol, involucrarse en peleas y tener relaciones sexuales sin protección. Los adolescentes que están intoxicados con alcohol también corren el peligro de convertirse en víctimas del asalto sexual. La intoxicación con alcohol también puede ocurrir cuando se embriagan completamente (se toman de 4 a 5 bebidas alcohólicas en el transcurso de 2 horas) hasta llegar al extremo de tener dificultad para respirar, perder el sentido y poder causar la muerte.

Cuando California Healthy Kids hizo una encuesta en el año escolar 2007-08, mostró que un 16% de los adolescentes que cursan el 9^{no} grado y un 32% de los que cursan el 11^{avo} grado del condado de Sonoma reportaron que se han embriagado . Los adolescentes que consumen alcohol tienen las tasas más altas de vagancia (no asisten a la escuela) y su rendimiento escolar es muy bajo. Los adolescentes que son atletas y que practican otras actividades como la danza y la música pueden no darse cuenta de la forma en que el consumo del alcohol, aunque sea sólo un poco, puede darle marcha atrás a todo el esfuerzo que han puesto entrenando y practicando. El consumo moderado de alcohol (2 a 3 bebidas) reduce la resistencia y afecta el rendimiento hasta 48 horas después de haberlo consumido y reduce la coordinación motriz (la habilidad de moverse normalmente) hasta por 12 a 18 horas.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?
Los adolescentes obtienen la información sobre el alcohol de sus compañeros, en Internet, la escuela y en los medios de comunicación; pero se han hecho estudios que han mostrado que los jóvenes que aprenden sobre los riesgos del consumo de alcohol de sus padres reducen a un 50% las posibilidades de consumir alcohol. Sentarse a la mesa en familia durante la comida es un tiempo ideal para aprovechar y platicar con sus hijos, para enterarse de lo que están haciendo y para mantenerse involucrados en sus vidas. Los estudios muestran que entre más frecuentemente se sienten a comer juntos los padres con sus hijos; menos serán sus tendencias para fumar, consumir alcohol y drogas a temprana edad. Puede ser que muchos padres no se den cuenta que la clave para que muchos

UNDERAGE DRINKING

By Mary Maddux-González, MD, MPH
sonoma county health officer

WHAT ARE THE RISKS?
New research shows that alcohol affects a teenager's developing brain differently than an adult's. Memory, learning, decision-making, judgment and impulse control can be seriously impaired, and the risk of addiction goes up significantly. Damage to the brain from alcohol during teen years can be long-term and irreversible. Children who start drinking before the age of 15 are 5 times more likely than those who start after age 21 to develop alcohol problems. The chances of becoming dependent decrease every year use of alcohol is delayed.

Compared to adults, teens under the influence of alcohol are more prone to impulsive behaviors that put them at risk of injury and doing something they will regret when they are sober including driving under the influence, fighting and engaging in unprotected sexual activity. Teens who are intoxicated are also more likely to become victims of sexual assault. Alcohol poisoning can result with binge drinking (drinking 4-5 drinks within 2 hours) causing difficulty breathing, unconsciousness and even death.

Sixteen percent of 9th graders and thirty-two percent of 11th graders in Sonoma County reported binge drinking in the California Healthy Kids Survey (2007-08). Teens using alcohol have higher rates of truancy and poor performance in school. Teen athletes and other performers such as dancers and musicians may underestimate the way in which alcohol use, even a few drinks, can reverse all their hard work and training. Moderate alcohol use (2-3 drinks) reduces endurance and affects performance for up to 48 hours after the last drink was consumed and reduces motor coordination for up to 12- 18 hours.

WHAT CAN PARENTS DO?
Teens get information about alcohol from peers, the Internet, school, and advertising, but studies show that youth who learn about the risks from their parents are up to 50% less likely to use alcohol. Family dinners are an ideal time to spend time with your children and stay engaged in their lives. Research shows that the more often teens eat dinner with their family; the less likely they are to smoke, drink and use drugs. Parents may not realize that parental disapproval of underage drinking is the key reason many youth have chosen not to drink. Most parents begin talking about alcohol use with their teens too late. Age 8 is not too early. *The California Healthy Kids Survey (2007-08) found that 25% of seventh graders in Sonoma County have already had their first full drink.* Parents who drink can influence their child by modeling responsible drinking behavior. If you keep alcoholic beverages in your home, ensure that they are not accessible to your children.

WHAT CAN COMMUNITY MEMBERS DO?
Become involved in activities in your community to discourage and limit underage drinking. Take the pledge to not allow or provide alcohol to minors in your home and support policy and enforcement efforts that reduce sales to minors.

For more information visit:
www.sonoma-county.org/mcah

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

CÓMO ELEGIR EL CUIDADO INFANTIL

Por Marisol Muñoz-Kiehne, PhD
y Rona Renner, RN

Todos los padres de familia tienen inquietudes a la hora de dejar a sus pequeños al cuidado de alguien fuera de la familia. En la mayoría de las familias con niños, ambos padres trabajan fuera de casa, y las madres y padres solos a menudo enfrentan desafíos financieros que les obligan a buscar cuidado infantil para salir a trabajar. El elegir un lugar donde los padres se sientan confiados de encargar a sus niños toma tiempo y esfuerzo. Al comenzar la búsqueda, hable con otros padres, visite distintos lugares y comience a buscar con tiempo, para no tener que aceptar el primer lugar disponible. Todos los niños son únicos, así que tenga en mente el temperamento de sus hijos al buscar el lugar más compatible.

TRES PREGUNTAS CLAVE
¿Quién cuidará a mis hijos?

- Es importante que los padres se sientan cómodos con la persona encargada de establecer las normas y emplear el personal de la guardería.
- Los proveedores de cuidado infantil deben ser amistosos y pacientes. Pregunte si han tomado cursos sobre el desarrollo infantil. Observe si gritan o usan palabras inapropiadas y pregunte cómo disciplinan a los niños.

¿En qué se ocuparán mis hijos?

- Observe lo suficiente para tener una idea de los juguetes disponibles y los proyectos que hacen los niños. Haga preguntas sobre cómo benefician las actividades a los niños.
- Pregunte cuál es la filosofía básica sobre cómo los niños aprenden y acerca de la importancia del jugar.
- Evalúe el programa. **¿Disfrutarán sus hijos las actividades? ¿Dan tiempo para jugar al aire libre? Asegúrese de que hayan oportunidades para correr, saltar y trepar.**
- Pregunte si ponen la televisión o miran videos. Muchos padres de familia exigen aprobar la programación a la que se exponen sus niños. Ya que usted estará pagando por un ambiente de aprendizaje, mejor que sea sin ver televisión.

¿Cuán seguros estarán mis hijos?

- Nada puede garantizar que no ocurrirá un accidente, pero algunas precauciones pueden hacer la diferencia. Pregunte si hay planes de emergencia y evacuación y revise si hay extintores de fuego. Asegúrese de que tienen los limpiadores y medicinas fuera del alcance de los niños. **¿Hay suficiente personal de manera que los niños siempre sean supervisados por un adulto?** Revise cuán limpios están los baños. Explore la sala de dormir y las cunas o camas que puedan usar sus hijos. Coteje que los proveedores estén certificados para implementar primeros auxilios.

Hay otros factores que usted necesitará considerar al seleccionar cuidado infantil, tales como el costo, la ubicación y las horas de operación. Las necesidades suyas son importantes; tómelas en cuenta al buscar un lugar donde sus niños jueguen, aprendan, y sean cuidados por personas amables y respetuosas.

Para información e inspiración, visite www.nuestrosninos.com y www.childhoodmatters.org. Escuche **“Nuestros Niños,”** Domingos 8AM en La Calle 100.7/105.7FM y La Nuestra KBBF 89.1FM, y **“Childhood Matters,”** Domingos 7AM en 98.1 KISSFM y KBBF 89.1FM.

CHOOSING QUALITY CHILDCARE

by rona renner, rn and
marisol muñoz-kiehne, phd

All parents have concerns when it comes to leaving their little one with someone outside of the family. Families where both parents work outside the home have become the majority among couples with children, and single parents often face financial challenges requiring them to seek childcare in order to work. It takes time and effort to choose a setting for your child where you feel comfortable. As you begin searching, talk to other parents, visit different places, and start looking early so you don't have to take the first opening you find. All children are different, so keep your child's temperament in mind as you look for the right “fit.”

3 KEY QUESTIONS

Who will care for my child?

- If there's a director of the program who sets policies and hires staff, it's important you're comfortable with this person.
- The teachers should be friendly and calm. Find out if they've had classes in early childhood development. Notice if they yell or use harsh language, and ask how they discipline children.

What will my child be doing all day?

- Spend time observing so you have a good idea of the kinds of toys available and projects the children do. Ask questions, including why the provider thinks the activities are good for kids.
- Find out what the basic philosophy is about how children learn and the importance of play.
- Evaluate the program. **Will your child be happy with the activities? Is there time scheduled for outdoor play? If your child is high energy, make sure there are opportunities for gross motor activities.**
- Ask about television and video watching. Many parents don't want their children watching TV without their approval of the content. Since you're paying for a learning environment, better to have it be without passive TV watching.

How safe will my child be?

- There is no guarantee that an accident will never happen, but some precautions can make a difference. Ask if there are emergency and evacuation plans, and check for fire extinguishers. Make sure there are safety locks on cabinets with cleaning supplies or medicine. **Are there enough staff so all children always have an adult in the room with them?** Check the bathrooms for easy hand washing and cleanliness. Explore the nap room and cribs that your child might use. Check to see that the providers have current CPR certifications.

There are other factors that you'll need to consider when looking for childcare, like cost, location, and hours of operation. Your needs are important, so keep them in mind as you search for a place where your child will play, learn, and be cared for by someone who is kind and respectful.

For more information go to www.preschoolcalifornia.org. For information and inspiration, go to childhoodmatters.org and www.nuestrosninos.com. Tune into **“Childhood Matters,”** Sundays 7AM on 98.1 KISSFM and La Nuestra KBBF 89.1FM, and **“Nuestros Niños,”** Sundays 8AM on La Calle 100.7/105.7FM and La Nuestra KBBF 89.1FM.

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

Drop-in Clinic hours are:
9:30–11:30 am Mondays
5:30 –7:30 pm Mondays
3–5 pm Tuesdays for Children
6–8 pm Thursdays
For info call us at: 707 585-7780
www.jewishfreeclinic.org
490 City Center Drive, Rohnert Park
(behind the Public Library)

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Productos frescos del mercado • Fresh from the Market

Trate de adquirir los espárragos más frescos que pueda, debido a que es la base de este platillo. La primavera es la mejor época para preparar este platillo. Si no puede encontrar espárragos, entonces use pequeños brotes de brócoli o bien guisantes en su vaina (ejotes).

SALTEADO DE ESPÁRRAGOS, HONGOS TIPO OSTIÓN Y TOFU

- ½ Libra de *tofu*, cortado en cubos.
- 1 Cucharada de *tamari* o salsa de soya.
- 1 Cucharada de aceite de canola.
- 2 Cebollinas medianas, finamente picadas.
- 2 Cucharaditas de jengibre fresco finamente picado.
- 1 Libra de hongos tipo ostión o blancos, partidos a la mitad o en cuartos, depende de su tamaño.
- 1 Libra de espárragos frescos.
- ½ Cucharadita de sal.
- ¼ Taza de consomé de vegetales.
- ½ Cucharadita de arrurruz o fécula de maíz.
- 1 Cucharadita de raspadura de limón.
- Pimienta negra recién molida al gusto.

Marine los cubos de *tofu* en el *tamari* o la salsa de soya mientras prepara los otros ingredientes. Corte las puntas de los espárragos y córtelos en forma diagonal en piezas de aproximadamente una pulgada de largo, excepto por las puntas, las cuales las dejará completas. En un tazón pequeño, combine el consomé, el arrurruz, la pimienta y la raspadura de limón.

Caliente el aceite en un sartén grande o en un *wok* a temperatura media alta. Agregue las cebollinas y el jengibre picado, saltéelos durante un minuto, revolviéndolos frecuentemente. Agregue los hongos y saltéelos por 5 minutos hasta que empiecen a adquirir una textura blanda, pero que no estén completamente cocidos. Agregue el *tofu*, el resto de *tamari* o salsa de soya y los espárragos. Saltéelo por 3 ó 4 minutos, revolviéndolo ocasionalmente. Cuando los hongos hayan soltado sus jugos y los espárragos adquieran un color verde brillante y estén casi completamente cocidos, revuelva bien la mezcla que hizo con el consomé e inmediatamente después colóquela sobre la sartén o *wok*. Distribuya bien la mezcla de consomé hasta cubrir todos los ingredientes. Pruébelo. Agregue el jugo del limón, sal o pimienta, si es necesario.

Sirva este platillo sobre arroz caliente (me encanta cualquiera de los exóticos arroces coloreados de *Lotus Foods*), quínoa o pasta de arroz. **Rinde de 4 a 6 porciones.**

EL MES NACIONAL DE LA NUTRICIÓN: LOS HONGOS APARECEN EN EL MENÚ

Por Jill Nussinow, MS, RD, la reina de los vegetales™

Si usted nunca ha escuchado hablar sobre el Bohemian Well Being Town (Pueblo del Bienestar Bohemio), no es el único. Sin embargo, para Samuel Kim, también conocido como “El Reverendo”, quien es un cultivador de hongos y siempre coloca su puesto en el Mercado de los Granjeros de Santa Rosa es un lugar clave. Este lugar está ubicado en la propiedad de Kim, por la autopista “*Bohemian*”, en Occidental. Es ahí donde Kim tiene 5000 almácigos en donde cultiva hongos *shiitake* y produce fruta. La historia de cómo fue que se introdujo en el cultivo de hongos es casi tan interesante como la de los hongos mismos.

Kim pasó diecisiete años de su vida cuidando a su madre, quien ya era de edad avanzada. Cuando su madre murió hace tres años, Kim estuvo en duelo por un largo tiempo, posteriormente decidió que quería dedicarse a algo. Kim leyó un libro sobre el cultivo de hongos y empezó con 300 almácigos. Kim cultiva los almácigos tanto en áreas cerradas como al área libre. Existe una gran diferencia en los hongos como resultado de cultivarlos en estos dos diferentes tipos de condiciones; el cultivarlos en áreas cerradas produce hongos de menor tamaño y con las cabezas más secas.

Kim siente una verdadera pasión por los hongos debido a que cuenta con algunas personas de “mayor edad” que lo ayudan en esta actividad, además dice que debido al peso tan ligero de los hongos son muy fáciles de cosechar. También a Kim le gusta el hecho de que los hongos *shiitake* son muy buenos para la salud. Diversos estudios han demostrado que los hongos *shiitake* y otros tipos de hongos pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol, ayudan a controlar la diabetes y en general son muy buenos para todos nosotros.

Kim también recoge hongos que se producen en forma silvestre en su propiedad, la cual tienen un considerable número de acres y además cuenta con condiciones extremadamente buenas para esta actividad, desde el otoño hasta principios de la primavera. En su puesto de ventas ubicado en el mercado de los granjeros usted encontrará hongos *shiitake*, *enoki* (un hongo japonés de un tamaño muy pequeño), hongos tipo ostión, todos estos son cultivados por él, además de las variedades silvestres: el *porcini*, el *chanterelle*, el trompeta negra, el *hedgehog*, el pie

Get the freshest asparagus you can since it is the star in this dish. Spring is the best time to make this dish. If you can't find asparagus, then use small broccoli shoots or snow peas instead.

ASPARAGUS, OYSTER MUSHROOM AND TOFU STIR FRY

- ½ pound of tofu, cut into cubes
- 1 tablespoons tamari or soy sauce
- 1 tablespoon canola oil
- 2 medium shallots, chopped fine
- 2 teaspoons finely minced ginger
- 1 pound of oyster or white mushrooms, cut in half or more depending on their size
- 1 pound of asparagus
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup vegetable broth
- ½ teaspoon arrowroot or cornstarch
- Finely ground black pepper, to taste
- 1 teaspoon lemon zest
- Lemon juice, to taste

Marinate the tofu in the tamari while you prepare the other ingredients. Break off the tough ends of the asparagus and cut the asparagus on the diagonal into 1-inch pieces, except for the tips, which you will leave whole. In a small bowl, combine the broth, arrowroot, pepper and lemon zest.

Heat the oil over medium high heat in a large skillet or wok. Add the shallots and ginger and sauté for a minute, stirring often. Add the mushrooms and sauté for 5 minutes until they are starting to get limp but not yet cooked through. Add the tofu, any unabsorbed tamari and the asparagus. Sauté for 3-4 minutes, stirring occasionally. When the mushrooms have released their liquid and the asparagus is bright green and almost cooked through, give the broth mixture a good stir and then pour into the pan. Stir well to coat all the ingredients. Taste. Add lemon juice, salt or pepper, if necessary.

Serve hot over rice (I love any of Lotus Foods colored, exotic rice), quinoa or rice noodles.

Serves 4-6.

©2009 Jill Nussinow, MS, RD, The Veggie Queen™

amarillo y muchos otros más, todo depende de la temporada.

Aún cuando los hongos producidos o colectados por Kim tienen un costo más alto que muchos de los vegetales ofrecidos en el mercado, a él le gusta recordarle a la gente que son ligeros de peso, por lo que si usted compra tan sólo un par de hongos, no pagará mucho. Los hongos *shiitake* contienen anticancerígenos y son muy buenos para fortalecer el sistema inmunológico. También proporcionan un sabor, conocido como el quinto sabor, que aparece después de lo dulce, lo agrio, lo salado y lo amargo, es referido como el sabor *umami*. El agregar tan sólo un hongo *shiitake* a una sopa puede producir una gran mejora en su sabor.

“El Reverendo” Kim es originario de Corea y siente un gran placer cuando habla con la gente en el mercado y les muestra sus fotografías de hongos en etapa de desarrollo. Sus clientes se sienten tan maravillados al observar los hongos, pero la mejor parte de ellos es comérselos.

En lo personal, me gustan los hongos de todos los tipos, pero para la receta que aparece en esta página, me gusta el usar un par de vegetales de la primavera con hongos tipo ostión. Todos los hongos son saludables, siempre y cuando estén bien cocinados.



NATIONAL NUTRITION MONTH: MUSHROOMS ON THE MENU

By Jill Nussinow, MS, RD, the veggie queen™

If you've never heard of Bohemian Well Being Town, you are not alone. However, Samuel Kim, also known as The Reverend, a mushroom grower who attends the Santa Rosa farmer's market is mayor. It's based at Kim's property on Bohemian Highway in Occidental. There Kim has 5000 shiitake mushroom logs growing and bearing fruit. His story of how he got into growing mushrooms is almost as interesting as the mushrooms.

Kim spent seventeen years taking care of his elderly mother. When she passed away three years ago, he spent a long time grieving, and then he wanted to do something. He read a book about growing mushrooms and started growing with 300 logs. Kim grows the logs both indoors and outdoors. There is a distinct difference in the mushrooms that result from the two growing conditions; indoor growing results in smaller mushrooms with a much drier cap.

Kim has a fondness for mushrooms because he has some “older” people helping him, and he says that because the lightweight mushrooms are easy for them to harvest. Additionally, Kim likes the fact that shiitake mushrooms are so good for your health. Studies have shown that shiitake and other mushrooms may lower cholesterol, help control diabetes and are overall very good for you. He also harvests wild mushrooms on his multi-acre property that has extremely good conditions for this from the fall to early spring. At his stand at the farmer's market you will find shiitake, enoki (a very small Japanese mushroom), oyster mushrooms, all of which he grows, as well as the wild varieties: porcini, chanterelle, black trumpets, hedgehog, yellow foot and more, depending upon the season.

Even though Kim's mushrooms are pricier than many vegetables, he likes to remind people that they are light, so if you buy just a couple it doesn't cost too much. The shiitake mushrooms have anti-cancer properties and are good for your immune system. They also provide a taste, called the fifth taste, after sweet, sour, salty and bitter, referred to as umami. Adding just one shiitake mushroom to a soup broth can cause a large flavor enhancement.

“Reverend” Kim hails from Korea and loves to talk to people at the market and show them his mushroom-growing photos. They are almost as amazing as looking at the mushrooms but the best part is in the eating. *I like mushrooms of all types, but for this recipe, I like to pair spring vegetables with oyster mushrooms. All mushrooms are healthful, as long as they are well cooked.*

SUDOKU • BY WWW.SUDOKU-PUZZLES.NET

Las reglas para resolver un Sudoku son fáciles: En cada columna, en cada fila y en cada recuadro deben aparecer los números del 1 al 9 sólo una vez. Respuestas en la página 17.

Simple rules for solving Sudoku: Each row, column and region must contain the numerals from 1 through 9 exactly once.

Answers, page 17.

Sudoku #1: Fácil • Easy

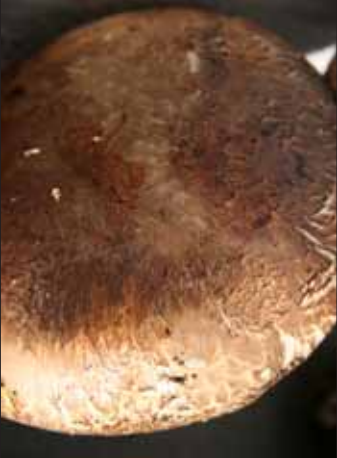
			1	4			7	2
7	6			5	8			3
	1				6		9	
	8	9				1	3	
	4		3				5	
8			7	2			1	4
4	2			9	1			

Para principiantes • For beginners

Sudoku #2: Difícil • Hard

8		1	5				2	
		2			8			4
		3			9	7		
				6		4	7	
	3	9		8				
		7	9			2		
5			1			3		
	9				3	6		1

Para jugadores más avanzados For more advanced players



Fotos de / Photos by **Ani Weaver**, La Voz

SERVICIO PARA LA DECLARACIÓN DE IMPUESTOS GRATIS

Si obtuvo menos de **\$49,000** en ingresos en el año 2009, usted puede obtener el servicio para la declaración de impuestos gratis a través del programa “**Earn It! Keep It! Save It!**”, el cual cuenta con voluntarios certificados que prepararán su declaración de impuestos gratis y puede obtener la devolución de sus impuestos en una semana si utiliza el sistema de depósito directo. **Comuníquese al 2-1-1** para encontrar la ubicación más cercana del sitio para preparar declaraciones de impuestos.

FREE TAX HELP

If you earned less than **\$49,000** in 2009, you can get free tax help from **Earn It! Keep It! Save It!** IRS certified volunteers will prepare your taxes for free and you can get your refund in about a week with direct deposit. **Call 2-1-1** to find a tax site near you.

¿QUÉ PUEDE HACER?

VIENE DE LA PÁGINA 16
adolescentes no decidan consumir alcohol es haberles dicho que ellos como padres, no lo aprueban. La mayoría de los padres empiezan a hablar sobre el consumo del alcohol con sus hijos demasiado tarde; a los 8 años no es muy temprano. La encuesta de California Healthy Kids del año escolar 2007-08 mostró que un 25% de los adolescentes del 7º grado en el condado de Sonoma ya se han tomado su primera bebida alcohólica completa. Los padres que también consumen alcohol tienen una gran influencia sobre sus hijos y pueden ponerles el ejemplo al consumir alcohol con responsabilidad. Si tienen bebidas alcohólicas en su casa, asegúrense de no dejarlas al alcance de sus hijos.

¿QUÉ PUEDE HACER LA COMUNIDAD?

Involucrarse en actividades comunitarias que no permitan y que limiten el consumo de alcohol por los menores de edad. Aceptar el compromiso y no permitir o proporcionar alcohol a menores de edad en su casa y apoyar el cumplimiento de las leyes que reducen las ventas de alcohol a menores de edad.

Para más información visite: www.sonoma-county.org/mcah

Inmigración • Immigration

ASILO PARA PERSONAS
CON TEMOR A LAS
PANDILLAS DE CENTRO
AMERICA

Por Christopher Kerosky

www.youradvocate.net
trad. wilson purves

Hoy, una de las áreas más controversiales de las leyes de asilo está relacionada a los reclamos basados en el temor a los poderosos cárteles de México y las pandillas de Honduras, Guatemala y El Salvador. Jueces de inmigracion de todo el país han decidido estos casos de maneras diferentes, pero algunos han otorgado asilo a casos como estos. Para aquellas personas que tienen casos de deportacion con la corte, ésta puede ser su única oportunidad de no ser deportados.

Usted debe consultar un abogado de inmigracion calificado antes de proceder con su caso de asilo o cualquier otra clase de aplicación con el Servicio de Inmigracion (CIS) ya que usted podría ser deportado si su caso es denegado. Los Estados Unidos otorgan asilo a aquellas personas que están dentro del país y han sufrido persecucion o tienen un miedo fundando de persecucion futura a causa de su raza, religión, nacionalidad, opinión política o pertenencia a un grupo social en particular.

Primero, usted debe demostrar que ha sufrido alguna clase de persecución. Es muy importante ser lo más específico posible. Segundo, debe relacionar las cosas malas que le han sucedido con una de las cinco razones para pedir asilo. No es suficiente que sólo le haya sucedido algo malo. Usted deberá demostrar que fue a causa de su opinión política o raza, por ejemplo. En casos basados en el miedo a las pandillas, usted puede intentar demostrar que su rechazo a ser parte de una pandilla es una opinión política que ha causado que usted haya sido perseguido, amenazado, atacado o torturado. Dado a que ésta es un área nueva de la ley, es muy importante trabajar con un abogado a fin de realizar la mayor cantidad de argumentos posibles.

Tercero, tendrá que demostrar que las autoridades de su país no intentan o no son capaces de protegerlo. Los gobiernos de México, El Salvador y Honduras han pasado leyes estrictas contra las pandillas recientemente, pero esta legislación no ha abordado el problema seriamente. Usted necesita mostrar que la policía u otros oficiales del gobierno no han y no van a ayudarlo.

Es difícil probar un caso de asilo debido al temor a la persecución de una pandilla o un cártel de drogas porque los jueces tienen temor a que al otorgarle asilo a una persona en base a estas razones significaría que deberán darle asilo a miles y miles de personas. Entonces, es muy importante demostrar porqué su caso es específico y único. Por la misma razon, es importante intentar probar y proveer la mayor cantidad de documentos posibles contando su historia.

Obtener asilo en base al temor de la persecución de cárteles de droga y pandillas es difícil. Sin embargo, para personas en proceso de deportación, puede ser su única oportunidad de evitarla. Cualquier persona en proceso de deportación con un temor legítimo de sufrir persecución debe considerar esta opción.

ASYLUM FOR
INDIVIDUALS FEARING
GANGS IN CENTRAL
AMERICA

By Christopher Kerosky,

www.youradvocate.net

One of the most controversial areas in asylum law today concerns claims based on fear of persecution of the powerful drug cartels in Mexico or gangs in Honduras, Guatemala and El Salvador. Immigration judges across the country are deciding these cases very differently, but a few are granting asylum in these cases. For people who have cases in deportation court, it could be their only chance to avoid being deported.

You should see a qualified immigration attorney before proceeding with an asylum case or any other type of application to Citizenship and Immigration Services (“CIS”) because you risk removal from the U.S. if you lose your case. The U.S. gives asylum to people already in the U.S. who have experienced past persecution or have a “well-founded fear” of future persecution because of their race, religion, nationality, political opinion or “membership in a particular social group.”

First, you must show that the bad things that happened to you equal persecution. It is very important to be as specific as possible. Second, you must link the bad things that happened to you to one of the five bases for asylum. It's not just enough that bad things happened to you. You must show that it was because of your political opinion or race, for example. In cases based on fear of gangs, you could try to show that your refusal to join a gang was a political opinion that caused you to be followed, threatened, beaten up and tortured. Since this is a relatively new area of law, it is very important to work with your attorney to make as many credible arguments as possible.

Third, you must show that the authorities in your country are not willing or not able to protect you. The Mexican, Salvadoran and Honduran governments have passed strict laws against gangs recently, but those laws have not seriously addressed the problem. You need to show that the police and other government officials have not and will not help you.

It is difficult to prove a case for asylum due to fear of persecution from a gang or drug cartel, because judges are afraid that giving one person asylum for this reason means that they will have to give asylum to thousands and thousands of people. So it is really important to show why your case is specific and unique. For the same reason, it is also important to try and provide as many documents as possible backing up your story.

Obtaining asylum based on fear of persecution from drug cartels and gangs is difficult. However, for people in deportation proceedings, it could be their only chance to avoid being deported. Anyone in deportation proceedings with a legitimate fear of persecution should consider this option.

Rafael Rios III

Attorney at Law

Wine Law | Business | Real Estate | Immigration

Regulación de Bebidas Alcohólicas | Negocios | Propiedades Inmobiliarias | Inmigración

Notario Público • Notary Public

P.O. Box 83, Calistoga, CA 94515
Tel: 707-942-1276 • Fax: 707-942-1486
E-Mail: rafael@rioswinelaw.com

Global Materials Recycling

Prices subject to change without notice. Los precios están sujetos a cambio sin previo aviso

Botes de aluminio • Aluminum Cans

Compramos: botellas de cristal, plásticos de CRV, metales no ferrosos y periódicos

We buy: glass, CRV plastics, non-ferrous metals & newspapers

Ahora reciclamos aparatos eléctricos y electrónicos a un costo mínimo—computadoras, impresoras, monitores y televisiones GRATIS.

We now recycle appliances at minimum charge—Computers, small printers, TVs and monitors FREE.

Abrimos todos los días 8-5pm con excepción de los principales días festivos • Open Daily 8-5 except major holidays

707-586-6666 • 3899 Santa Rosa Avenue, near Todd Road exit

101

Santa Rosa Ave

Todd Rd

Rohnert Park

Diario

Everyday

1.65

por libra

per pound



Dentista especializado en el tratamiento familiar y cosmético de niños y adultos.

Prevención restauración, terapia de endodoncia, coronas, puentes y dentaduras.

Aceptamos la mayoría de los seguros de Medi-Cal, CMSP, tarjetas de créditos y planes de pago.

Family and Cosmetic Dentistry for Adults and Children

Preventative, Restorative, Root Canal Therapy, Crowns, Bridges, and Dentures

Accepting most insurance, Medi-Cal, CMSP, credit cards, and payment plans

Randy Nguyen, DDS

526 College Avenue

Santa Rosa, CA 95404

(707) 527-8700

Se habla español

¡Compre sus productos o servicios y también apoye a KRCB!
Estas empresas realizan donaciones a KRCB cuando usted consume sus productos o servicios.

Get things done and support KRCB too!

These businesses donate to KRCB when you make your purchase.

Need your taxes prepared?

H&R BLOCK

Need to get away on a European river cruise?

bartwolf.com

Need to shop?

COMMUNITY smart Bonus Rewards

Find out more about getting things done while supporting KRCB Public Media at krcb.org – Click on Other ways to Give.

KRCB TELEVISION 22 RADIO 91 FM KRCB.ORG

PBS npr

TV Channel 22 Radio 91 FM krcb.org

A service of Northern California Public Media

Need to remove an old car from your driveway?

Vehicles for Charity

Apoye al medio de comunicación público KRCB a través de krcb.org. Dé clic en “Other ways to give”

SUDOKU Viene de la página 16 / from page 16.

9	5	8	1	4	3	6	7	2
7	6	1	2	5	8	9	4	3
2	3	4	9	6	7	5	8	1
3	1	2	5	8	6	4	9	7
5	8	9	4	7	2	1	3	6
6	4	7	3	1	9	2	5	8
1	7	5	6	3	4	8	2	9
8	9	6	7	2	5	3	1	4
4	2	3	8	9	1	7	6	5

8	6	1	5	4	7	9	2	3
9	7	2	6	3	8	5	1	4
4	5	3	2	1	9	7	8	6
1	2	8	3	6	5	4	7	9
6	4	5	7	9	1	8	3	2
7	3	9	4	8	2	1	6	5
3	1	7	9	5	6	2	4	8
5	8	6	1	2	4	3	9	7
2	9	4	8	7	3	6	5	1

Respuestas /Answers #1 y/and

Respuestas /Answers #2

Anuncios y Clasificados • to advertise call 707.525.0622

EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS EMPLEOS / JOBS

PROGRAMA DE HEAD START PARA LOS MIGRANTES TEMPORALES DEL CENTRO EN CLOVERDALE REALIZARÁ CONTRATACIONES PARA LOS SIGUIENTES PUESTOS VACANTE EN 2010:

E Center's Migrant Seasonal Head Start Program in Cloverdale is hiring for the following vacant position in 2010:

Supervisor educativo del centro / Center Education Supervisor
\$15.92/hr AA degree req'd - \$16.71/hr BA degree req'd. 6-7months a year
40 hrs/wk; benefits; Bilingual (English/Spanish) req'd

Must have a valid CA driver's license and be able to obtain a criminal record clearance.
Agency application & transcripts req'd. Go to www.ecenter.org or call
(707) 468-0194. Send to: E Center, 410 Jones St., Ukiah, CA 95482.
Deadline: Opened until filled. EOE

¡Controle su futuro!

Construya su propia compañía para **limpieza comercial** con la franquicia de más rápido crecimiento en el país*.

- ✓ Clientes garantizados.
- ✓ Entrenamiento extenso.
- ✓ Financiamiento garantizado.
- ✓ No se requiere de ventas.
- ✓ Usted puede empezar con \$950.

Las franquicias están disponibles en los condados de Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco y Napa.

Control your own future!

Build your own commercial cleaning business with the **fastest growing** franchise in the country*.

- ✓ Guaranteed Customers
- ✓ Extensive Training
- ✓ Guaranteed Financing
- ✓ No Selling Needed
- ✓ \$950 gets you started

Call today! ¡Llame ahora!
650-259-9120 • 415-382-1270
707-258-1261

Franchises available in Marin, Sonoma, San Mateo, San Francisco, and Napa Counties.

* Entrepreneur Magazine, February 2008



REMODIFICACIÓN, VENTA A CORTO PLAZO, EJECUCIÓN DE HIPOTECA (FORECLOSURE) – REVISANDO SUS OPCIONES. Asista gratis, para obtener información legal y respuestas sobre sus preguntas sobre hipotecas (mortgage). Diversos expertos en el área responderán sus preguntas al finalizar esta charla. Este evento es patrocinado por la Escuela de Negocios y Economía de la Universidad Estatal de Sonoma **20 de marzo, de 9:00 a 11:00 A.M.** En el RETHINK, ubicado en el 134 Lystra Court, en Santa Rosa. Se requiere que reserve su asiento previamente con Renée Thompson.

REMODIFY, SHORTSALE, FORECLOSURE – NAVIGATING YOUR CHOICES. Come for free, unbiased info on mortgage questions. Experts will answer your questions. Sponsored by Sonoma State's School of Business and Economics. **March 20th from 9:00-11:00.** RETHINK Coaching Center, 134 Lystra Court, Santa Rosa. RSVP to Renée Thompson.

(renee.thompson@sonoma.edu). For more info: www.sonoma.edu/sbe/financialliteracy.

¿BUSCA TRABAJO?

¡Servicios GRATIS de empleo y entrenamiento! Orientaciones en español: martes y jueves a las 10 de la mañana; no hay orientación los miércoles en la mañana.

Por favor traiga su licencia de conducir y tarjeta de seguro social

LOOKING FOR WORK?

FREE employment & training services!

Orientations in English:

Monday – Friday, 9:00 AM and 1:30 PM

There is no orientation on

Wednesday morning

Please bring your Driver's License and Social Security Card

(707) 565-5550

Sonoma County Job Link

2245 Challenger Way, Santa Rosa

EMPLEOS • WINDSOR/HEALDSBURG

Se requieren cantineras y meseras para club latino. Experiencia no requerida. \$10/hora + propinas. Llamar a Noe **707 396-2879/** ws-fl@hotmail.com.

Bartenders and waitress needed for Latino club. No experience necessary. Compensation \$10/ hr + tips. Noe **707 396-2879/** ws-fl@hotmail.com

Se requieren **agentes de seguridad** para club latino. Experiencia no requerida. \$12/hora + propinas. Llamar a Noe **707 396-2879/** ws-fl@hotmail.com
Bouncers needed for Latino club. No experience necessary. Compensation \$12/ hr + tips. Noe **707 396-2879 or ws-fl@hotmail.com**

DESDE CUBA • Sábado 6 de marzo.

Hopmonk Tavern, en Sebastopol
hopmonk.com • sebastopolfilmfestival.org.

La Voz Bilingual Newspaper will be moving to a new location this spring.

We are looking for a small office with storage space for back issues.

Do you have space available in Santa Rosa? E-mail news@lavoznews.com or call Publisher, Ani Weaver @ 707 525-0622.

Classroom sets or individual issues of La Voz from December 2001 to February 2010 are available! Email news@lavoznews.com for topics and information. Let us know if you would like back issues of La Voz. Great for learning English or Spanish and getting information on a variety of historical, educational and enjoyable topics. Lots of beautiful photos, crossword puzzles, poems and cartoons.

RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER • RENTALS • ALQUILER

NUEVA CASA EN LA BELLA Y PRISTINA COMUNIDAD DE SANTA ROSA.



LA CASA TIENE 3 RECÁMARAS Y DOS BAÑOS. ES CASA MANUFACTURADA CON JARDÍN PROFESIONAL Y TECNOLOGÍA NUEVA. EL ALQUILER ES \$1295 POR MES. PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE www.mountainviewmobilestates.net o llame al 707-546-6713.

CLASES DE MÚSICA

CLASES DE GUITARRA, BAJO Y PIANO
para todos los niveles y edades
GUITAR, BASS AND PIANO LESSONS
all levels and ages.
Santa Rosa **707.576.8623**

SERVICIOS • SERVICES

ANTONIA E. GARZA
707 542-1400

Divorcio ~ Custodia ~ Cartas Poderes Cambios de Nombre ~ Permisos de Viajar ~ Demandas Pequeñas ~ Casos Civiles ~ Desalojo ~ Notary Public

Divorce ~ Custody ~ Powers of Attorney
Name Changes ~ Authorizations for Travel
~ Small claims ~ Civil Cases Evictions ~
Notary Public

"Yo no soy abogada. Solamente proveo servicios de auto ayuda a su específica discreción."

"I am not an attorney. I only provide self-help services at your specific discretion."
LDA-34, Sonoma County



En Santa Rosa, preguntar por **Lupe**

Trabajos de Costura
Se suben bastillas.
Se cambian cierres.
Se ajusta la ropa a su medida.
Precios razonables
Se hacen cortinas para ventanas
707. 548.8552 ó 566.8410

Clothing Repairs
Alterations
Reasonable
Prices

¿BUSCA ALQUILER?

Apartamentos/Casas • Precios sujetos a cambio
Move-in Specials!

Santa Rosa

\$850 Especial! Sube a \$995. Apto de 2 recámaras, remodelado, todo nuevo. **1575 Yulupa Ave., # H**

\$800 Apto. de una recámara en el centro de SR, cercano a centros comerciales. Incluye agua y basura. **917 Cherry Street # A**

\$725 Especial de entrada! 1 recámara, segundo piso, incluye agua y basura, lavandería, cerca del centro. **497 Sebastopol Avenue, # 4**

\$895 Townhome de 2 recámaras, baño y medio, cochera, jardín, lavandería, incluye basura. **568 Olive Street**

\$950 Apto. de 2 recámaras en Rincon Valley, lavandería, incluye agua y basura. **735 Benicia Ave., # 4**

\$1295 Condo de 2 recámaras, 2 baños, remodelado, aire acondicionado, lavadora/secadora, patio, cochera, acceso a la alberca/gimnasio y área de recreación. **225 Burt Street #13**

Rohnert Park

\$795 Especial de entrada. Apto. de 2 recámaras, pintura y alfombra semi-nueva, estacionamiento cubierto, incluye agua y basura. **7305 Boris Court # 8**

\$925 Apto. de 2 recámaras, cercano a centros comerciales, lavandería, incluye agua y basura. **939 Civic Center Drive # C**

\$1050 Townhome de 2 recámaras, 1.5 baños, alfombra/pintura nueva, conexión de lavadora/secadora, 2 albercas, incluye agua y basura. **1315 Gold Way**

Cotati

\$950 Townhome de 2 recámaras, 1.5 baños, pintura nueva, lavandería, incluye agua y basura, acepta Sec 8/HUD **906 E. Cotati Ave # B**

Petaluma

\$1595 Casa de 3 recámaras, 2 baños, pintura nueva, piso de madera, cochera, jardín grande. **7 Cordelia Drive**

Alliance Property Mgmt. 1611 Fourth St, Santa Rosa, CA
707 524.8380 www.alliancecpm.com

Need English/Spanish Translations?

Call La Voz at 707.525.0622

for quotes and information or email translation@lavoznews.com

Victoria Palacios

Servicios de Inmigración de Santa Rosa



- Les ofrece trámites de inmigración, aseguranza de automóvil.
- Con 20 años de experiencia en inmigración trabajando con familias, parejas e individuos.
- Les explico la ley conforme su caso individual. No hago promesas falsas.
- El poder está en la educacion.

- More than 20 years of Immigration processing experience. I offer you an understanding of the law as it pertains to your case.
- Auto insurance services.

- NO tiene que hacer fila en la frontera para viajar con su auto a México.
- ¡Podemos tramitar su permiso de vehículo via Internet ya listo para viajar tranquilo!

- NO Lines at the Border. We can obtain your vehicle permit to travel to Mexico VIA Internet.

¡Sí se puede! Su servidora, Victoria Palacios

No soy abogada 707 573 1620

451 College Ave, Suite D, Santa Rosa

Oficina abierta de Lunes a Viernes

1pm a 5pm y Sabados con cita.

Office hours are Monday through Friday from 1pm to 5pm and on Saturdays with appointment.

El Banco Local

TRASLADÉ SUS DEPÓSITOS CON LA GENTE BUENA.

¡PRÉSTAMOS LOCALES REALIZADOS EN 2008: ¡\$46 MILLONES!



Todas las cuentas están federalmente aseguradas hasta en \$250,000

Community First
CREDIT UNION

Santa Rosa Oeste
70A Stony Point Rd.

Santa Rosa Centro
501 College Ave.

707 / 546 - 6000
www.comfirstcu.org

Fundado por los profesores en 1961

Representamos asuntos de INMIGRACIÓN

All IMMIGRATION Matters

Law Offices of Kerosky & Associates

785 Market Street • 15th Floor • Suite 1500 • San Francisco

Con oficinas en cuatro ciudades del Norte de California

Santa Rosa • 707.433.2060

Sacramento • 916.349.2900

San José • 408.993.0233

San Francisco • 415.777.4445

Attorney Christopher Kerosky, www.yourabogado.net
SE HABLA ESPAÑOL



Christopher Kerosky



Wilson Purves



www.transit.cityofpetaluma.net

Petaluma Transit



Students and Parents!

Back to School on a **budget**?
Give your student the gift of **freedom**, that saves YOU money...
a **Petaluma Transit Monthly Bus Pass!**

PT Monthly passes offer unlimited rides. To school, after school activities, to see friends, then ride home.
All for one monthly price of \$25!



¡Estudiantes y padres de familia!

¿El regreso a la escuela ya está presupuestado? Dé a sus estudiantes el regalo de la **libertad**, la que le hace ahorrar dinero... ¡Un pase de servicio mensual de autobús! Los pases de autobús de Petaluma Transit ofrecen viajes ilimitados. Para ir a la escuela, para las actividades relativas al salir de la escuela, para ver a los amigos, para regresar a casa.

¡Todo esto por tan sólo \$25!

Llame al / call 707-778-4460

Compre sus pases de servicio mensual de Petaluma Transit en los siguientes lugares:

Buy your PT Monthly Pass here:

- G&G Supermarket • Mail Depot (4th & C)
- Lolita's Market (Lakeville Hwy)
- Petaluma Community Center (Luchessi Park)
- Petaluma City Hall (Finance)
- Petaluma City Schools Admin (200 Douglas)
- Petaluma Boys & Girls Club (Maria Drive)
- Petaluma Jr. High* • Kenilworth Jr. High*

*students only



PETALUMA FAMILY LAW CENTER

- Affordable Uncontested Divorces
- Document Preparation Services
- Supervised by Attorney Ronald J. Cassells

Se Habla Español • 707 762-9699

- Ley de Familia
- Ley Derecho Penal
- Planificación de Estado
- Servicios de Preparación Documental

¡Primera Consulta Gratis!

Law and Mediation Offices
of Ronald J. Cassells

36 Fifth Street, Suite A, Petaluma 707 769-5491

FIANZAS ALCANCE

Fácil, Rápido y Siempre a su Alcance

707-569-9111

Para Salir de la Cárcel Inmediatamente Llámame con Confianza



Leonardo Ortega

Lic#1845043

Hablo Español
24 hrs.



As Life Changes, So Do Your Financial Needs

A medida que la vida cambia, también lo hacen sus necesidades financieras



Marisol Schowengerdt
Registered Representative
CA License #OG31503
120 Stony Point Rd., #120
Santa Rosa, CA 95401
mschowengerdt@metlife.com
www.sfbay.metlife.com



Comuníquese hoy mismo con Marisol/

Call Marisol today at/al (707) 545-8353 x105

Para los imprevistos en la vida */For the if in life.*

MetLife



Yo soy más que una rodilla con problemas.

Para Ted, el tomarse un descanso en su trabajo como administrador de la vinícola de la familia significó el dedicar tiempo a su segunda pasión: el ciclismo. Por lo que cuando sintió que el dolor en una de sus rodillas amenazaba este placer, Ted se dirigió al St. Joseph Orthopaedics. Siendo uno de los menos de 20 hospitales ubicados en el norte de California y reconocido como un *Blue Distinction Center for Knee and Hip Replacement* por Blue Shield of California, Ted estaba seguro que recibiría el más alto cuidado estándar disponible en el área. El experimentado cirujano que atendió a Ted estaba consciente que el caso de Ted no se trataba tan sólo de dolor un dolor en la rodilla, sino el poder mantener la movilidad y eliminar el dolor para que Ted pudiera disfrutar de su vida. El cirujano hizo uso de la tecnología de punta de cirugía para reconstruir la rodilla de Ted y reducir el tiempo de su recuperación. Al final, el acceso directo a nuestra avanzada tecnología y al equipo de expertos especialistas hizo posible que Ted pudiera volver a montar la silla de la bicicleta más rápido de lo que él hubiera pensado.

I am more than a bad knee.

For Ted, a break from running the family winery meant time to pursue his second passion: cycling. So when knee pain threatened to take the joy out of it, he turned to St. Joseph Orthopaedics. As one of the fewer than 20 Northern California hospitals to be recognized as a *Blue Distinction Center for Knee and Hip Replacement* by Blue Shield of California, Ted was sure to receive the highest standard of care available. Ted's highly skilled surgeon understood that it wasn't just about Ted's knee pain, but about being mobile and pain free to enjoy his life. He used the latest surgical techniques to rebuild Ted's knee and reduce his recovery time. In the end, direct access to our advanced technology and expert team of specialists meant Ted was back in the saddle faster than he ever thought possible.

Designated as a

Blue Distinction

Center for Knee and Hip Replacement

blue shield of california

Blue Shield of California
is an equal opportunity employer.

St. Joseph Orthopaedics

at Santa Rosa Memorial Hospital

Your health. Your future. Our passion.

Ortho.StJosephHealth.org

* Designation as Blue Distinction Centers™ means these facilities' overall experience and aggregate data met objective criteria established in collaboration with expert clinicians' and leading professional organizations' recommendations. Individual outcomes may vary.

Excelentes teléfonos, excelente ahorro.



¡Oferta por tiempo limitado!
Obtén un reembolso de hasta **\$40 adicionales** en teléfonos seleccionados.*

SAMSUNG

888.8metro8
www.metropcs.com

metroPCS
Telefonía celular para todos.

Alcatel-Lucent

* Los cargos e impuestos no están incluidos.
Reembolso por correo a través de una tarjeta
prepagada de marca Visa.

Distribuidores Autorizados de MetroPCS

Clearlake

RealPCS
14913 Lakeshore Dr.
707-994-9700

Fairfield

Touchdown Wireless
1330 Texas St.
707-434-0500

Healdsburg

Reyes Group
1375 Healdsburg Ave.
707-473-0531

Lakeport

RealPCS
1206 S. Main St.
707-263-4500

Petaluma

MetroCell
231-E N. McDowell
707-762-8882

Santa Rosa

MetroCell
555 Sebastopol Rd.
707-579-8002

MetroCell

750 Stony Point Rd.
707-566-8188

Reyes Group

1880 Mendocino Ave.
Ste. G
707-579-6279

Sonoma

Castellanos Jewelry
18901 Sonoma Hwy.
707-935-8583

Ukiah

RealPCS
812 N. State St.
707-462-6425

Windsor

Metro More 4 Less
9025 Old Redwood Hwy.
Ste. D
707-836-7776

© 2010 Samsung Telecommunications America, LLC. Samsung es una marca registrada de Samsung Electronics America, Inc. y sus entidades relacionadas. Todos los logotipos de las empresas telefónicas son marcas comerciales de sus respectivas compañías. La apariencia de los teléfonos puede variar. Las imágenes de la pantalla son simuladas. Compre un teléfono Samsung Caliber™, Samsung Code™, Samsung Messenger II™, Samsung Stunt™ o Samsung Tint™ y active el nuevo servicio de MetroPCS en una tienda participante de MetroPCS, en un distribuidor autorizado de MetroPCS o en el sitio Web www.MetroPCS.com, entre el 24 de febrero de 2010 y el 12 de abril de 2010, para tener derecho a recibir por correo una tarjeta de regalo Visa de \$20, \$40 o \$50, mientras haya existencias. Oferta no válida en teléfonos remanufacturados ni en ningún otro producto Samsung. Oferta abierta solamente a los residentes de Arkansas, California, Delaware, Florida, Georgia, Louisiana, Massachusetts, Michigan, Nevada, New Hampshire, New Jersey, New York, Pennsylvania, Rhode Island y Texas. No se aplica donde sea prohibida por la ley. Se aplican ciertas restricciones. Vea los Términos y Condiciones para obtener detalles. Todas las tarjetas de regalo Visa son ordenadas y entregadas por Samsung. Visa no es patrocinadora de esta oferta ni está afiliada a ella de ninguna manera.

**El reembolso por correo es una tarjeta de regalo prepagada. Se aplican ciertas restricciones. Visita metropcs.com o una tienda de MetroPCS para obtener información sobre términos y condiciones de servicio específicos, área de cobertura local, capacidades de los teléfonos y restricciones. El servicio de larga distancia nacional solo se encuentra disponible en el territorio continental de EE.UU. y Puerto Rico. Las tarifas, los servicios y las funciones están sujetos a cambios. No incluye impuestos ni cargos. Oferta válida entre el 1 de febrero y el 31 de marzo de 2010.

11230_LV



\$100,000

Ayuda para la hipoteca

**Sorteos
todos los miércoles
a partir del 7 de abril**

**Juegue y obtenga boletos a partir
del 22 de marzo**



RIVER ROCK CASINO

www.riverrockcasino.com 707.857.2777 - 877.883.7777

Carretera 101 N hasta la salida Geyserville.

Derecha sobre la carretera 128 E